

হোয়েন থিংস ড়ন্ট গ়ো ইওর ওয়ে

হেমিন সুনিম

অনুবাদক
উর্মিলা হুসাইন পিয়া



বুশদা প্রকাশ

ভূমিকা

এক ছোট্ট গ্রামে একজন একাকী, মধ্যবয়স্ক লোক ছিলেন। একদিন তিনি তার ঘরের দরজায় কড়া নাড়ার শব্দ শুনে দরজা খুলে দেখেন, স্বর্গীয় পোশাক গায়ে, জমকালো গয়নায় সজ্জিত অসাধারণ একজন মহিলা দাঁড়িয়ে আছেন। তার অবাক করা স্রাণ আর সৌন্দর্যে বিমোহিত হয়ে লোকটি ভদ্রতার সাথে তাকে জিজ্ঞাসা করলেন, “কে আপনি?” মহিলাটি উত্তরে বললেন, “আমি আনন্দ উৎকর্ষের দেবী। আমি আপনার কাছে উন্নতি, সফলতা, ভালোবাসা অর্পণ করতে এসেছি।” তার কথায় খুশি হয়ে সাথে সাথে লোকটি তাকে ভিতরে আসার আমন্ত্রণ জানালেন এবং তার সম্মানার্থে ভোজের আয়োজন করলেন। কিছু সময় পর লোকটি তার দরজায় আবার কড়া নাড়ার শব্দ পেলেন। এবারেও দেখা গেল একজন মহিলা, তবে এবারে তার গায়ে ময়লা কাপড়, প্রচণ্ড দুর্গন্ধ। কেন এসেছে জিজ্ঞেস করলে উত্তরে মহিলাটি বলল, “আমি দুঃখ এবং অন্ধকারের দেবী। আমি আপনার জীবনের দুঃখ ব্যর্থতা এবং একাকিত্ব দিতে এসেছি।” মহিলার কথায় প্রচণ্ড ভয় পেয়ে তিনি সেই মুহূর্তে তাকে চলে যেতে বললেন। যাইহোক, মহিলা তখন বললেন, “আমার যমজ বোন যেখানে যায় আমি তাকে সেখানে অনুসরণ করি। যদি আপনি আমার বোনকে থেকে যাওয়ার জন্য বলেন তাহলে আপনাকে অবশ্যই আমাকেও ভেতরে আসার আমন্ত্রণ দিতে হবে।” লোকটি যখন আনন্দ উৎকর্ষের দেবীকে জিজ্ঞেস করলেন এটা সত্যি কিনা, তখন দেবী তার মাথা নাড়লেন এবং বললেন, “আমরা এক অবিচ্ছেদ্য জোড়। আপনি একজনকে ছেড়ে আরেকজনকে গ্রহণ করতে পারেন না।”

নির্ভানা সুত্রার এই গল্প বর্ণনা করে যে কীভাবে ভালো ভাগ্য সবসময় অপ্রত্যাশিত হতাশায় এবং কষ্টের দিকে ঠেলে দেয়। যদিও আমরা শুধুমাত্র ভালো জীবনে ভালো অভিজ্ঞতার প্রত্যাশা করি, এটা অনিবার্য যে আমাদেরকে কঠিন সময়েরও সম্মুখীন হতে হবে।

যাই হোক, এই চ্যালেঞ্জগুলো কোনো উদ্দেশ্য ছাড়া হয় না। এগুলো নিজেকে আবিষ্কার করার জন্য মূল্যবান সুযোগ হিসেবে কাজ করে, যা আবেগের পরিপক্বতা এবং আত্মিক উন্নতির পথ দেখায়। এই পরিপক্বতা এবং বৃদ্ধির ব্যাপ্তি আমরা যে অবস্থার তীব্রতার সম্মুখীন হই তারই অনুরূপ। আমরা আমাদের দুঃখকষ্টের মধ্যে দিয়ে যাওয়ার মাধ্যমে ধৈর্যশীল, সাহসী, সহানুভূতিশীল এবং সত্যবাদী হতে শিখি।

এই বইটি আমার ব্যক্তিগত সংগ্রাম এবং চ্যালেঞ্জের মধ্য দিয়ে যাওয়ার উপর লিখিত, যেটা আমার জীবনের গভীর প্রতিফলন এবং উপলব্ধির প্রদর্শন করে, চিন্তাগুরু এবং একজন মানুষ উভয় হিসেবে। ছয়টি চ্যাপ্টারের প্রতিটি চ্যাপ্টারই সজ্জিত আছে একটি আবেগপূর্ণ কঠিন সময় এবং আমার ব্যক্তিগত তিনটি রচনা দিয়ে, যেগুলো আমার গল্প এবং উপদেশ দিয়ে পূর্ণ। এই প্রবন্ধগুলোর পাশাপাশি আপনি খুঁজে পাবেন ছোট ছোট অন্তর দৃষ্টিপূর্ণ শ্লোক এর সংক্ষিপ্ত কিছু সংগ্রহ যেগুলো আমার হা হতাশের মুহূর্ত এবং আফসোসের অভিজ্ঞতা ধারণ করেছে। জীবনে যারা কঠিন সময়ের সম্মুখীন হচ্ছেন, আশা করি এই প্রতিফলনগুলো তাদেরকে সান্ত্বনার আশা এবং সাহস যোগাবে। আপনাদের যাত্রা, ভালোবাসা দয়া এবং সেই সাথে অনেক মুহূর্তের ছোট ছোট জ্ঞান দ্বারা পরিপূর্ণ হোক !

সূ। চি। প। ত্র

অধ্যায় ১

- ৯ যখন কিছুই মনমতো হয় না
- ১০ সবকিছু ঠিকমতো হওয়া দরকার নেই
- ২১ মনটা খারাপ কেন?
- ৩৩ বিশ্বজগৎ নিয়ে আপনার মতামত কী?

অধ্যায় ২

- ৩৮ মনে যখন অনেক ব্যথা
- ৩৯ প্রত্যাখ্যান করতে চাইলে কর, কিন্তু যন্ত্রণা একটু কম দিও!
- ৫১ সুসময় চলে গেছে বসন্তের সাথে
- ৬২ হিংসা আমার, ভোগান্তি ও আমার

অধ্যায় ৩

- ৬৭ কিছু যখন নিরানন্দ লাগে, মনে হয় আমি শেষ
- ৬৮ ছোট ছোট, কিন্তু নিশ্চিত আনন্দের উৎস
- ৭৯ আশ্রয় কোথায় আপনার?
- ৮৯ অস্থির মনের শান্তি খুঁজে পাওয়া

অধ্যায় ৩

যখন কিছুই মনমতো হয় না



অধ্যায় ৪

- ৯৩ একাকীত্ব যখন ঘিরে ধরে
- ৯৪ একা কেন আমরা?
- ১০৩ নতুন যুগে “সবার মাঝে একা”
- ১১২ একাকিত্বকে শুধু একাকিত্ব হিসেবেই দেখা

অধ্যায় ৫

- ১১৫ অনিশ্চয়তার মুখোমুখি
- ১১৬ “পারব না” বলার সাহস
- ১২৫ আমার ভিতরে দুজন আমি
- ১৩৬ ভিতরের বেদনার কথা আগে শুনুন

অধ্যায় ৬

- ১৩৯ আলোকপ্রাপ্তি হয়নি আজও
- ১৪০ মিলেমিশে থাকি মোরা যে উপায় ধরে
- ১৪৯ নিজের মৌলিক সত্তা আবিষ্কার
- ১৫৭ রাউন্ডির অসাধারণ জীবনের গল্প

সবকিছু ঠিকমতো হওয়া দরকার নেই

আপনি কি কঠিন আবেগগুলো সাথে নিয়ে স্থির হয়ে বসে থাকতে পারেন? দ্রুত আবেগ থেকে পালিয়ে যাওয়ার পরিবর্তে, আপনি কি তাদের আপনার সাথে থাকতে দিতে পারেন এবং আপনার মনে তারা কীভাবে বিকশিত হয় তা পর্যবেক্ষণ করতে পারেন? আমি জানি, কাজটা আমাদের প্রবৃত্তির বিপরীতে যায়। আমাদের স্বাভাবিক প্রবৃত্তি হলো যেকোনো উপায়ে অস্বস্তিকর অনুভূতিগুলো এড়িয়ে যাওয়া। তবু, দুই-এক মিনিটের জন্য, আমি আপনাকে আপনার প্রবৃত্তির বিপরীতে যেতে বলব। কঠিন অনুভূতিগুলোকে আপনার মনে প্রবাহিত হতে দিন। উদাহরণস্বরূপ, হতাশা, দুঃখ বা আঘাতের অনুভূতি যদি আপনাকে ধরে বসে থাকে, তাহলে কী হতে পারে তা নিয়ে একটু কৌতূহলী হয়ে দেখুন। এসব অনুভূতির জন্য নিজেকে দোষ দেয়া, টিভি দেখা বা ইন্টারনেট সার্ফ করে মনোযোগ সরানোর চেষ্টা করার বদলে, ভেবে দেখুন, সরাসরি সেগুলোর মুখোমুখি হলে কেমন হয়? কী হবে, যদি প্রতিকূল অনুভূতিগুলোকে কোনো ধরনের বিচার-বিবেচনা বা প্রতিরোধ ছাড়াই পর্যবেক্ষণ করেন?

অনেক দিন ধরে, আমার সবচেয়ে কঠিন আবেগ ছিল পরিত্যক্ত হওয়ার ভয়। যখনই কেউ শেষ মুহূর্তে ডিনারের অ্যাপয়েন্টমেন্ট বাতিল করত, আমাকে হঠাৎ একা রেখে দিত সন্ধ্যার জন্য অথবা কোনো বন্ধুকে বার্তা পাঠানোর পর চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে উত্তর না পেলে, আমার মধ্যে পরিত্যাগের ভয় জেগে উঠত। আমি একাকিত্ব আর উদ্বেগের ব্যথা অনুভব করতাম, যেন আমি নিজেকে রক্ষা করার জন্য একা কোনো মাঠে পড়ে আছি। প্রায়শই আমি সবচেয়ে খারাপ পরিস্থিতি নিয়ে ভাবতাম, যেখানে মানুষ আমাকে কোনো কারণ ছাড়াই ছেড়ে চলে যায়। যখন এই ভয় আমাকে গ্রাস করত, আমি গভীর এক অস্তিত্ব সংকটের অন্ধকার অনুভব করতাম, যেন

আমাকে গ্রাস করতে চলেছে। তখন আমি নিরাপত্তা আর মানুষের সান্নিধ্যের খোঁজে এই অস্বস্তিকর অনুভূতিগুলো থেকে পালানোর চেষ্টা করতাম।

এটা শেয়ার করতে গিয়ে আমার কিছুটা অস্বস্তি লাগছে, কারণ আমি একজন মধ্যবয়স্ক মানুষ এবং একজন জেন শিক্ষক। কিন্তু, অনেক আগের আধ্যাত্মিক শিক্ষকদের মতো, আমার পথচলাও ব্যক্তিগত মানসিক কষ্টের মধ্য দিয়ে শুরু হয়েছিল। বহু বছর ধরে ধ্যানের আসনে বসে থাকার পরেও, আমার কাছে এটা একটা রহস্য ছিল কেন আমি এই পরিত্যাগের ভয় অনুভব করতাম, যদিও আমার বেড়ে ওঠা ছিল বেশ ভালোবাসাপূর্ণ এবং স্থিতিশীল, যেখানে আমার বাবা-মা একে অপরকে পছন্দ করতেন। দক্ষিণ কোরিয়ায় আমার বইয়ের সাফল্য আমাকে পরিচিতি এনে দেওয়ার পর, দুর্ভাগ্যবশত, আমার পরিত্যাগের ভয় আরও বেড়ে গেল। আমি ভয় পেতাম যে, আমার কোনো কথা বা কাজের কারণে একদিন মানুষ বিরক্ত হয়ে আমাকে চিরতরে পরিত্যাগ করতে পারে।

তারপর, আমাকে অবাক করে দিয়ে, সত্যিই ঘটনাটা ঘটল।

২০২০ সালের শীতে, আমি একটি কোরিয়ান টেলিভিশন প্রোগ্রামে উপস্থিত হওয়ার জন্য রাজি হলাম, যা পরিচিত ব্যক্তিদের দৈনন্দিন জীবন তুলে ধরেছিল। প্রতিদিনের মতো, আমি আমার দিন শুরু করেছিলাম সকালবেলার ধ্যান এবং প্রার্থনা দিয়ে, সেই ছোট্ট বাড়িতে, যেখানে আমি গত পাঁচ বছর ধরে আমার বয়স্ক বাবা-মায়ের সাথে বসবাস করে আসছি। আমি আমার বইয়ের রয়্যালটি দিয়ে বাড়িটি কিনেছিলাম এবং তারপর সেটির মালিকানা আমার বৌদ্ধ সংঘের কাছে হস্তান্তর করেছিলাম। কিন্তু, প্রোগ্রামটি প্রচারিত হওয়ার পর, কিছু মানুষ আমাকে সমালোচনা করল, বৌদ্ধ সন্ন্যাসীদের ‘মালিক না হওয়া’ আদর্শটি না মেনে চলার অভিযোগ তুলে। কোরিয়ার সন্ন্যাসীদের জীবনের প্রকৃত বাস্তবতা তারা বুঝতে পারেনি। আমাদের কোনো পেনশন বা নিশ্চয়তা দেওয়ার আবাসন নেই। আমাদের অধিকাংশকেই নিজের যত্ন নিজের নিতে হয়।

কিছু মানুষ অনলাইনে গুজব ছড়াতে শুরু করল যে এই বাড়িটি বিলাসবহুল

এবং দাবি করল যে আমার নাকি একটি ফেরারি আছে। বিষয়টি বেশ হতাশাজনক ছিল, কারণ বাড়িটি যেকোনো মানদণ্ডে সাধারণই ছিল, তাছাড়া আমি কোরিয়ার ড্রাইভিং লাইসেন্সই পাইনি। এর সাথে যোগ হলো, একজন প্রবীণ সন্ন্যাসী, যিনি কোরিয়ায় একজন পরিচিত লেখকও ছিলেন, আমাকে ফেসবুকে একাধিক পোস্টে সমালোচনা করলেন। তিনি

✽
জীবনের সর্বোত্তম গৌরব নিহিত রয়েছে
কখনো পতন না হওয়ায় নয়,
বরং প্রতিবার পতন হওয়ার পর আমাদের উঠে আসায়
—নেলসন ম্যাডেলা

নিজের কষ্টকে স্বাগত জানান
যাতে তা আপনাকে সত্য দেখাতে পারে।
আপনার ব্যর্থতাকে আলিঙ্গন করুন,
যাতে তা আপনার উন্নতিতে প্রভাবক হিসেবে কাজ করে।
নিজের মধ্যকার বিশৃঙ্খলা কে ভালোবাসুন,
যাতে আপনার নিজেকে আবিষ্কার করার জন্য পথ প্রদর্শন করে।

✽
সুখ নয়,
কষ্টই জীবনের শিক্ষা দেয়।

✽
আমি জানি আপনি খুবই একাকী বোধ করছেন এবং এখন হারিয়ে গেছেন।
কিন্তু এমনকি আপনার এই অন্ধকারাচ্ছন্ন মুহূর্তেও ভালোবাসা আছে
যেটা আপনাকে এর মধ্য দিয়ে পথ দেখাবে।
আমি আপনার উপর থেকে কখনো হাল ছেড়ে দিব না।

✽
ঠিক যেভাবে অন্ধকার তারার বহিঃপ্রকাশ ঘটায়,
ঠিক সেভাবেই আপনার জীবনের কালো অধ্যায়
আপনাকে চিনতে শেখাবে
কারা আপনার সত্যিকারের বন্ধু।

✽
যখন আপনি অন্ধকার রঙ্গমঞ্চে পড়ে যাবেন
উঠে পড়ার আগেই আপনি আপনার চোখকে

এর সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়ার জন্য একটি মুহূর্ত দিন।
ঠিক একইভাবে যখন জীবন আপনাকে ধরাশায়ী করে ফেলবে,
নিজের আবেগকে প্রস্তুত করার জন্য সময় নিন
এবং সামনে আলোকিত পথ আলোকিত হওয়ার জন্য অপেক্ষা করুন।

✽
যখন আমরা একে বুঝতে পারব
তখনই আমরা এটার সাথে সন্ধি করতে পারব।

✽
আবেগ প্রতিক্রিয়াকরণের মানে হচ্ছে
এর উপস্থিতি স্বীকার করা এবং পিছনের কারণ বুঝতে পারার মাধ্যমে
অনুভূতি সম্পর্কে ধারণা তৈরি করা
এর ফলে মনের অজান্তেই অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করার পরিবর্তে
আবেগ কাটিয়ে ওঠার সুষ্ঠু পথ খুঁজে পাওয়া যায়।

✽
সহজেই ক্ষুব্ধ হবেন না,
আপনাকে মূল্যায়ন করার পরিবর্তে, অন্যেরা যা বলে,
সেটা শুধুমাত্র তাদের নিজস্ব অনুভূতি এবং সীমিত অভিজ্ঞতারই প্রতিফলন।

✽
যখন আপনি অন্যদেরকে বিচার করবেন
তখন আপনি তাদেরকে সংজ্ঞায়িত করছেন না
বরং আপনি আপনার নিজেকেই সংজ্ঞায়িত করছেন।

—ড. ওয়েন ডব্লিউ ডেয়ার

✽
যখন আপনি অন্যদের সমস্যা নিয়ে কথা বলার অভ্যাস করে ফেলবেন,
তখন আপনি ওই তালেই আটকে যাবেন,
ওই সকল লোকদেরকে আপনার নিজের জীবনে টেনে আনবেন।



মনটা খারাপ কেন?

উত্তরটা খুবই সহজ। মনে সুখ নেই, কারণ যা আছে তাতে আমরা খুশি না; যা পাচ্ছি তার থেকে একদম আলাদা কিছু আশা করি। যেমন আকর্ষণীয় বা আনন্দদায়ক কিছু দেখলেও মন শান্ত হয় না, বরং আরও নতুন জিনিসের প্রতি আকৃষ্ট হয় এবং ওই জিনিসের সাথে আষ্টেপৃষ্ঠে জড়িয়ে থাকতে চায়। যদি সম্ভব হয় তাহলে আমরা একে পুরোপুরি আয়ত্তে এনে আমাদের ইচ্ছামতো চালাতে চাই। বুদ্ধ এই সকল মানসিক প্রবৃত্তিকে ‘লোভ’ বা ‘আকাঙ্ক্ষা’ বলে আখ্যা দিয়েছেন। যখন কোনো কিছুর প্রতি আমাদের মনে বাসনা জাগে ওইটাকে আমাদের আয়ত্তে আনার আগ পর্যন্ত নিজেদেরকে অসম্পূর্ণ মনে হয়। এই অপূর্ণতার কথা যখন আমরা ভাবি, তখন মন হয়ে যায় অস্থির আর অখুশি।

আবার যদি এমন কিছুর পিছনে ছুটি, যা আমাদের সাথে যায় না, অথবা খারাপ লাগে, আমাদের মন একে যথাসম্ভব এড়িয়ে যেতে চায়। যদি কাজটা করতেই হয়, তাহলে চেষ্টা করি যত দ্রুত সম্ভব করে ফেলার। এই অবস্থায় মন লেগে থাকার বদলে বাঁধা দেয়। যতই প্রতিরোধ বাড়তে থাকে, তত বেশি অবস্থা বেগতিক হতে থাকে। উদবেগ, উৎকণ্ঠা, রাগ বাড়তে থাকে, কেননা এর থেকে সরে যাওয়া যায় না। আধুনিক মনোবিজ্ঞানীরা এ ধরনের মানসিক প্রতিরোধকে মানসিক চাপ বলেন। চাপে থাকলে আমরা সব সময়ই এড়িয়ে যেতে চাই। ব্যক্তি, কোন বস্তু বা কোন যায়গা— যে কোনো কিছু যখন চাপ হয়ে দেখা দেয়, তখন আমরা সেটা এড়িয়ে যেতে চাই।

ঠিক আছে, আপনার খুব খারাপ লাগে এমন জিনিস যে বাদ দেয়া যাবেনা তা বলছি না, বরং আমি খুব সহজ একটা ব্যাপার বোঝানোর চেষ্টা করেছি যে, এই ব্যাপারটা ব্যক্তি, বস্তু বা পরিস্থিতি যা খুশি হতে পারে, অথবা খোদ এই জিনিসটাই আপনার মনোবেদনার কারণ হতে পারে। যদি খারাপ লাগার বিষয়টা ব্যক্তির নিজের মধ্যে থাকত, তাহলে সেই লোকটাকে সবাই অপছন্দ করত, শুধু আপনি না। তবে কোন লোককে কী মাত্রায় খারাপ লাগবে, তা নির্ভর করে আলাদা আলাদা ব্যক্তির উপর। হয়ত আমার কাছে লোকটাকে বাজে লাগছে, অথচ একই সময়ে আমার বন্ধুর কাছেই তাকে দারুণ লাগছে।

তাহলে, আমাদের এত ঘনঘন মন খারাপ হওয়ার আসল কারণটা কী? আমার মতে, আসল দোষী হলো বস্তুজগতের জন্য সার্বক্ষণিক মানসিক চিন্তা। যা নেই তা পাওয়ার লোভ, আর যা আছে তা অপছন্দ হওয়ার মধ্যে যতক্ষণ মন আগে-পিছে দুলতে থাকে, ততক্ষণ মন থাকবে দৌড়ের উপর থাকবে। সূক্ষ্মভাবে অথবা মোটাদাগেই আপনার মন বর্তমান পরিস্থিতিকে অসন্তোষজনক বা সমস্যাজনক ধরে নেবে। এ ধরনের মন বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই চাপের মধ্যে থাকে, আর মনখোলা আয়েশ, আত্ম-সচেতনতা এবং গ্রহণযোগ্যতার অভাবে থাকে, কোনো কিছু মনে নিতে পারে না। মন যদি ভিতরের দিকে তাকিয়ে কঠিন পরিস্থিতি থেকে পালিয়ে বেড়ানোর অভ্যাস সম্পর্কে সচেতন হতে না পারে, তাহলে সে শুধু এক জিনিস থেকে আরেক জিনিসে লাফিয়ে বেড়াবে, আর নিজের ভিতরের খারাপ লাগার জন্য বাইরের জিনিসকে দোষ দিতে থাকবে। এ ধরনের মন সবসময় চায় তার চারপাশের সবকিছু নিজের ইচ্ছামতো বদলে যাক, বদলাতেই থাকুক, আগের চেয়ে শুধু ভালোই হতে থাকুক, শুধু ভালো হলেই হবে না, একদম ঠিকমতো হতে হবে!

এখানে বলে রাখা ভালো যে মানুষের খারাপ আচরণকে আমি বৈধতা দিতে আসিনি, একথাও বলছি না যে মনের অসুখের জন্য নিজেদেরকে দোষ দিতে হবে। আমার কথা হলো যে, মন একটা মাধ্যম, এর মাধ্যমে আমাদের চারপাশের জগতের সব কিছু আমরা নিজের মতো করে অনুবাদ করে নিই। তো অনুবাদটা কেমন হলো, তার উপর নির্ভর করে আমাদের ভালোলাগা বা মন্দ লাগা। অভিজ্ঞতা নিজে থেকে ভালো বা মন্দ কোনোটাই



বিশ্বজগৎ নিয়ে আপনার মতামত কী?

আপনার কোনটা মনে হয়- ব্রহ্মাণ্ড অসীম এবং দয়ালু, নাকি তা সীমিত এবং উদাসীন? আমি ব্রহ্মাণ্ড সম্পর্কে বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিকোণ নয়, বরং অন্তরে কেমন অনুভব করেন তা নিয়ে কথা বলছি। আপনি কি অনুভব করেন যে মহাবিশ্ব আপনার যত্ন নিচ্ছে এবং যখনই আপনি সত্যি করে কিছু চেয়েছেন, তখনই আপনাকে একজন নতুন বন্ধু, প্রেম, কাজ, অর্থ বা বাড়ি প্রদান করেছে? নাকি আপনি মনে করেন যে ব্রহ্মাণ্ড একটি অর্থহীন মৃত স্থান, যেখানে সব জীবিত প্রাণীদের সীমিত সম্পদের জন্য প্রতিযোগিতা করতে হয় এবং টিকে থাকার জন্য নিজেদের পথ খুঁজে নিতে হয়? আপনি কি সম্পূর্ণভাবে বিশ্বাস করতে পারেন যে ব্রহ্মাণ্ড আপনাকে সঠিক পথে পরিচালিত করবে এবং আপনার প্রয়োজনীয় সবকিছু সরবরাহ করবে? নাকি আপনি মনে করেন যে জীবন একটি শূন্য ফলাফলের খেলা, যেখানে কারও সাফল্য দুর্ভাগ্যবশত আপনার ক্ষতি এবং এই পৃথিবীর বাইরে কোনো দয়ালু শক্তি বা উচ্চতর ক্ষমতা নেই?

যদি আপনি নিশ্চিত না হন যে আপনি সত্যিই ব্রহ্মাণ্ড সম্পর্কে কী অনুভব করেন, তাহলে বিভ্রান্ত বোধ করবেন না। এটা সম্ভব যে আপনার মস্তিষ্ক ব্রহ্মাণ্ডকে বিশাল এবং দিল দরিয়া মনে করতে পারে, যেখানে আপনারই মন আবার এর উল্টো অনুভব করছেন। ব্রহ্মাণ্ড সম্পর্কে আপনার যা অনুভূতি আছে তা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি শুধু আপনার জীবনের এবং মানব সম্পর্কের সাধারণ দৃষ্টিভঙ্গিকেই নির্ধারণ করবে না, বরং এটা কঠিন সময়গুলো কতটা সহজে মোকাবিলা করতে পারবেন তাও নির্ধারণ করবে।

যেমন আপনি হয়তো জানেন, এই অনুভূতির গঠনে আমাদের শৈশবকাল কেমন ছিল এবং সমাজে সাধারণভাবে মানুষদের সাথে কেমন আচরণ করা হয় তার অনেক ভূমিকা রয়েছে। যদি আমাদের প্রয়োজনগুলো বেশিরভাগ সময় পূরণ করা হয় এবং আমাদের সাথে সদয়ভাবে আচরণ করা হয়, তবে সম্ভাবনা বেশি যে আমরা ব্রহ্মাণ্ডের উপর বিশ্বাস করতে পারব। বিপরীতে, যদি আমাদের সাথে খারাপ আচরণ করা হয়, তাহলে সেই বিশ্বাস তৈরি করতে আমরা হিমশিম খাই। মজার বিষয় হলো, এই অনুভূতিটি বেশিরভাগই বংশগত, এক প্রজন্ম থেকে পরবর্তী প্রজন্মে মনের অবচেতন স্তরে স্থানান্তরিত হয়। যখন আমি আমার নিজস্ব পরিস্থিতি প্রথমবার পরীক্ষা করলাম, আমি অবাক হয়েছিলাম যে আমি কতটা আমার নিজের বাবার অনুভূতি মনের ভিতরে ধারণ করেছি কোনো কিছু না বুঝেই!

আমার বাবা সারাজীবন আমার প্রতি অত্যন্ত যত্নশীল এবং সহায়ক ছিলেন। যখন তিনি ছোট ছিলেন, তিনি ইচ্ছাকৃতভাবে সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন যে তিনি আমার দাদার মতো হবেন না। আমার দাদা সম্প্রদায়ের মধ্যে জনপ্রিয় এবং সম্মানিত ছিলেন, কিন্তু তিনি বাড়িতে একজন অবিশ্বস্ত উপার্জনকারী এবং দায়িত্বহীন অভিভাবক ছিলেন। তিনি তার ছয় সন্তানের মধ্যে কারো প্রতি তেমন মনোযোগ বা ভালোবাসা দেখাননি, শুধুমাত্র তার বড় ছেলে, আমার বাবার বড় ভাই ছাড়া।

পরিস্থিতি আরও খারাপ করার জন্য, আমার বাবা কোরিয়ান যুদ্ধের ঠিক আগে এমন সময় জন্মেছিলেন, যখন বেশিরভাগ কোরিয়ান পরিবারেই যথেষ্ট খাবার ছিল না, অন্যান্য প্রয়োজনীয়তার কথাতো বাদই দিলাম। আমার বাবা আমাকে বলেছিলেন যে যদি তিনি তার প্রথম আলুর পর আরও একটি আলু খেতে চান, তবে তাকে তার সব ভাইবোনের চেয়ে দ্রুত খেতে হতো। অনেক দুপুরের বিরতিতে তিনি শুধু পানি খেয়ে তার খালি পেট ভরতেন, কারণ আমার দাদি সব সন্তানের জন্য খাবার নিয়ে আসতে পারতেন না। তার জন্য জীবন ছিল কঠিন, কারণ তিনি যথেষ্ট যত্ন এবং সহায়তা পাননি—চাই তা খাবার হোক, জুতো, শিক্ষা, অথবা তার বাবা-মায়ের কাছ থেকে মনোযোগ।

ফলে, আমার বাবার জন্য পৃথিবী ছিল অভাবের একটি স্থান। তিনি মনে করতেন যে তিনি যদি তার প্রয়োজনীয় জিনিস সংগ্রহের জন্য সংগ্রাম না করেন, তবে কেউ এসে তাকে তা দেবে না। এই অনুভূতিই তাকে একজন পরিশ্রমী এবং দায়িত্বশীল মানুষে পরিণত করেছিল, যিনি তার স্ত্রী ও দুই সন্তানের জন্য সবকিছু জুগিয়েছেন। অন্যদিকে, তিনি তার পরিবারের



**প্রত্যাখ্যান করতে চাইলে কর,
কিন্তু যন্ত্রণা একটু কম দিও!**

অধ্যায় ২

মনে যখন অনেক ব্যথা



চাকরির সাক্ষাৎকার প্রথম ডেটের মতো— এই কথা মানুষ কেন বলে তা আমি বুঝতে পারছি। একবার আমি নার্ভাস হয়ে অপেক্ষা করছিলাম কলেজের বিভাগীয় প্রধানের সঙ্গে আমার প্রথম কফি ‘ডেট’ করার জন্য। আমি যে কলেজে টেনিউর-ট্র্যাক অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রফেসর পদে শর্টলিস্টেড হয়েছিলাম, তার সাথে এই সাক্ষাৎকার ছিল। পরবর্তী তিন দিনের ক্যাম্পাস সাক্ষাৎকারের সময়সূচিতে ছিল শুধু আমার গবেষণার ওপর একটি পাবলিক লেকচার দেওয়া নয়, পাশাপাশি ভবিষ্যতের সহকর্মীদের সাথে মধ্যাহ্নভোজ বা বিকালের কফি “ডেট”-এ যাওয়া। আমাকে তাদের সাথে দ্রুত সম্পর্ক স্থাপন করতে হবে এবং ইতিবাচক ছাপ তৈরি করতে হবে, একই সঙ্গে আমাদের একসাথে একই বিভাগে কাজ করার অভিজ্ঞতা কেমন হবে তা মূল্যায়ন করতে হবে।

যখন আমি ক্যাম্পাস ক্যাফেতে আমার প্রথম ‘ডেট’-এর সাথে অবশেষে বসে পড়লাম, দেখলাম সে বেশ আন্তরিক এবং সদয়। হাতে এক কাপ গরম চা নিয়ে বসে, আমি আরাম করে তার প্রায় অনানুষ্ঠানিক কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নগুলোর উত্তর দিলাম। সে জিজ্ঞাসা করল আমি আগে কোথায় পড়াশোনা করেছি, কীভাবে আমার গবেষণার বিষয়বস্তুতে আগ্রহী হয়েছিলাম এবং সেই সময়ে আমার ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা কী ছিল। তারপর আমি জানতে চাইলাম কী কারণে কলেজটি অনন্য এবং তার সাম্প্রতিক একাডেমিক আগ্রহগুলো কী ছিল। এটি স্পষ্ট হয়ে উঠেছিল যে তিনি চান আমি কলেজটির বিষয়ে একটি অনুকূল ধারণা রাখি, যেমনটা আমি চেয়েছিলাম তিনি আমাকে বাকি দুই চূড়ান্ত প্রার্থীর তুলনায় বেছে নেন।

তিন দিন ক্যাম্পাসে সম্ভাব্য সহকর্মী হিসেবে কাটানোর পর, আমি কিছু ফ্যাকাল্টি সদস্যের সাথে বন্ধুত্ব গড়ে তুলতে শুরু করলাম এবং সেখানে ✱

প্রত্যাখ্যানে নিরুৎসাহিত হবেন না:
এর চেয়ে আরও ভালো পথ সামনে অপেক্ষা করতে পারে।
যা আপাতদৃষ্টিতে একটি ব্যর্থতা মনে হয়,
তা প্রায়ই ছদ্মবেশে একটি আশীর্বাদ হয়ে দাঁড়ায়।

✽

যদি আপনি দশ বছর আগের সময়ে ফিরে গিয়ে
আপনার তরুণ বয়সের নিজেকে একটি পরামর্শ দিতে পারতেন,
তাহলে সম্ভবত আপনি বলতেন:
“চিন্তা কোরো না, সব ঠিক হয়ে যাবে।”
এখন আপনার ভবিষ্যৎ নিজে সেই একই পরামর্শ শুনুন:
“আমাকে বিশ্বাস করুন, চিন্তার কিছু নেই। সব ঠিকঠাকই হয়েছে।”

✽

তারা কেবল আপনার আবেদনটি প্রত্যাখ্যান করেছে।
তারা আপনাকে একজন ব্যক্তি হিসেবে প্রত্যাখ্যান করেনি।
তারা সেই সিদ্ধান্তটি নিয়েছে
কারণ এটি তাদের নির্দিষ্ট পরিস্থিতির জন্য উপযুক্ত ছিল না;
এটি আপনার প্রতিফলন নয়।

✽

মানুষ পরিচিত জিনিসই বেছে নেয়,
যদিও তা শুধুমাত্র কষ্টকেই স্থায়ী করে,
কারণ খারাপ হলেও সেটাই তাদের একমাত্র পরিচিত জিনিস।

✽

যদি আপনার ধারণাটি প্রত্যাখ্যাত হয়,
তাহলে নিজে উদ্যোগ নিয়ে ছোট করে শুরু করুন,
আপনার নিজস্ব উপায়ে তা করুন।
যদিও আপনার শুরুটা ধীর হতে পারে,
কিন্তু যখন আপনি অভিজ্ঞতা এবং দক্ষতা অর্জন করবেন,

কেউই আপনাকে অবমূল্যায়ন করতে পারবেন না,
এবং আপনার সাফল্য হবে দীর্ঘস্থায়ী।

✽

আমি জানি, এভাবে আচরণ করা হলে কষ্ট হয়।
আপনার ভবিষ্যতের নিজ সত্যকে এমন জায়গায় নিয়ে যান
যেখানে তারা অনুশোচনা করবে
যে তারা সুযোগ থাকা সত্ত্বেও
আপনাকে আরও সদয়তা এবং সম্মান দেখায়নি।

✽

বলা হয়, যারা ধৈর্য ধরে,
তাদের শেষ পর্যন্ত আশীর্বাদ করা হয়।
যখন কোনো কিছু আপনার ধৈর্যের পরীক্ষা নিচ্ছে,
তখন গভীর শ্বাস নিন এবং ভাবুন:
“আহ, এটি ঘটেছে যাতে আমি আশীর্বাদ লাভ করতে পারি!”

✽

জীবনের চমৎকার জিনিসগুলোর জন্য সময় লাগে,
যেমন আর্টিসান চিজ, সুস্বাদু রেড ওয়াইন, মজাদার কিমচি,
সমৃদ্ধ প্রবাল প্রাচীর, ফলদায়ক সবজি বাগান, সবুজ ফুলের ক্ষেত,
গভীর বিশ্বাস, শক্তিশালী সম্পর্ক, আর্থিক নিরাপত্তা এবং
একটি সন্তোষজনক ক্যারিয়ার।

✽

কাউকে মূল্যায়ন করার সময়,
আমরা সাধারণত তাদের ব্যক্তিগত অর্জনের উপরই বেশি গুরুত্ব দিই।
তবে, অন্যদের উপর তাদের ইতিবাচক প্রভাব,
যেমন অন্যদের নিজেদের স্বপ্ন পূরণে সহায়তা করা,
তা বিবেচনা করাও সমান গুরুত্বপূর্ণ।

✽

সুখ হলো এমন কাউকে দেখা
যাকে আমি সাহায্য করেছি,
সফল এবং সুখী হতে।